

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siklus kehidupan manusia terdiri dari beberapa tahapan perkembangan yang dimulai sejak masa kanak-kanak hingga lanjut usia (Fahyuni, 2021). Salah satu fase penting dalam perjalanan hidup individu adalah masa dewasa awal, yang merupakan transisi dari masa remaja menuju dewasa tengah hingga dewasa akhir. Pada rentang usia 18–30 tahun, sebagian individu mengalami fase *Quarter life crisis*, yaitu kondisi ketika seseorang merasa cemas, bingung, dan kehilangan arah tujuan hidup. Kecemasan yang muncul biasanya berkaitan dengan aspek finansial, karier, percintaan, maupun kehidupan sosial (Zuni, 2021). *Quarter life crisis* ditandai dengan adanya ketidakstabilan emosional serta banyaknya pilihan hidup yang justru menimbulkan perasaan tidak berdaya dan kepanikan (Hanifah, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) *Quarter life crisis* adalah fenomena psikologis tersendiri. Namun, WHO menyoroti bahwa gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan, menjadi penyumbang utama beban kesehatan global. Diperkirakan sekitar 322 juta jiwa di seluruh dunia mengalami depresi, 4,4% dari seluruh populasi dunia dan 3,6% dari seluruh populasi yang mengalami kecemasan. Menurut data dari WHO (2023), kurang lebih 301 juta jiwa mengalami gangguan kecemasan sampai mengakibatkan kecemasan menjadi gangguan mental

yang umum di dunia ini. Asia Tenggara adalah wilayah yang paling sering mengalami depresi, dengan 85,67 juta orang atau 27% dari total populasi. Berbagai rasa ketidaknyamanan yang dialami seseorang, seperti kecemasan, keraguan, ketakutan, dan depresi, dapat menyebabkan masalah mental. Fenomena tersebut tidak hanya terjadi di tingkat global, tetapi banyak ditemukan di kalangan generasi muda di Indonesia.

Hal ini sejalan dengan survei *Linked In* kepada 6.014 responden di Amerika Serikat, Inggris, India dan Australia membuktikan bahwa 75% individu usia 25-33 tahun menyatakan mengalami tekanan terkait aspek keuangan, hubungan, dan pekerjaan sebelum memasuki usia 30 tahun (Kirnandita, 2023). Selain itu hasil survei dari portal media anak muda GenSINDO (2020) menunjukkan bahwa mayoritas individu berusia 18–25 tahun mengalami kecemasan ketika memasuki masa dewasa awal. Kecemasan tersebut muncul karena tekanan sosial, harapan keluarga, serta kekhawatiran akan masa depan, terutama dalam hal karier dan hubungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* juga dialami oleh generasi muda Indonesia (Salsabila, 2022).

Menurut data Kemenkes (Kementrian Kesehatan) tahun 2020 tercatat bahwa sekitar 6,8% masyarakat Indonesia, khususnya mahasiswa semester akhir, mengalami gangguan kecemasan, sementara lebih dari 23.000 jiwa dilaporkan menderita depresi. Selain itu, tercatat sekitar 10.000 kasus bunuh diri setiap tahun, dengan 4,2% siswa dan 6,9% mahasiswa memiliki keinginan untuk melakukannya. Faktor pemicu utama depresi

pada remaja meliputi tekanan akademik, perundungan, masalah keluarga, dan kesulitan ekonomi (Rachmawati, 2020).

Berdasarkan data dari Riskesdas Jawa tengah (2020), ditemukan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari total penduduk Indonesia, setara dengan sekitar 11 juta orang.

Mahasiswa semester akhir merupakan kelompok yang paling rentan menghadapi *quarter life crisis* (Santri, 2025). Tekanan akademik, tanggung jawab menyelesaikan skripsi, dan kecemasan mengenai karier setelah lulus menjadi pemicu utama timbulnya krisis ini. Pada tahap ini, sering muncul berbagai pertanyaan dari lingkungan sekitar, seperti kapan lulus kuliah, mendapatkan pekerjaan, menikah, dan pertanyaan serupa lainnya. Setiap individu memiliki reaksi yang berbeda terhadap tuntutan perkembangan tersebut, dan tidak semuanya mampu menghadapinya dengan baik (Pamungkas, 2024).

Quarter life crisis lebih banyak dialami oleh mahasiswa yang sedang menempuh atau menyelesaikan studi. Fase ini erat kaitannya dengan munculnya stres. Hal tersebut didukung oleh penelitian Black Allison yang meneliti pengalaman individu berusia 18–29 tahun untuk mengidentifikasi sumber stres yang umum dialami mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama fase *Quarter life crisis*, mahasiswa cenderung merasakan respon emosional berupa kecemasan, kegelisahan, dan frustrasi (Afnan *et al.*, 2020).

Quarter life crisis mempunyai berbagai dampak yang cenderung ke arah negatif, seperti ketidakstabilan emosi, munculnya perasaan khawatir, kecemasan yang tinggi, meningkatnya stress, menurunnya kesehatan mental yang dapat berujung pada depresi karena adanya merasa tertekan dengan ketidakpastian masa depan, baik mengenai karier maupun kehidupan pribadi (Habibie *et al.*, 2023). Fase krisis ini juga dapat memicu masalah kesehatan mental seperti depresi atau masalah-masalah psikis lainnya (Rahmah *et al.*, 2023). Karakteristik yang ditemukan pada individu dalam masa *quarter life crisis* adalah munculnya perasaan tidak aman mengenai kehidupannya dan masa depan dengan tujuan jangka panjang, frustrasi dengan dunia kerja dan percintaan, serta kebingungan identitas (Afriany *et al.*, (2024).

Berbagai upaya perlu dilakukan untuk membantu individu menghadapi masa krisis tersebut, salah satunya melalui penguatan faktor psikologis seperti *self efficacy*, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengelola dan menyelesaikan tugas-tugas kehidupan. Individu dengan tingkat *Self efficacy* tinggi akan lebih percaya diri dan mampu menghadapi tekanan dengan strategi yang positif, sedangkan individu dengan *Self efficacy* rendah cenderung mudah menyerah, cemas, dan mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan (Muttaqien & Hidayati, 2020). Dengan demikian, *Self efficacy* menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa menghadapi *quarter life crisis*.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Sari & Aziz (2022) melibatkan 354 mahasiswa Fakultas Psikologi. Hasilnya menunjukkan p-value ($0,000 < 0,05$), membuktikan adanya hubungan antara *Self efficacy* dan *quarter life crisis*. *Self-efficacy* yang tinggi membantu orang melewati masalah dengan keyakinan pada kemampuan mereka. Jika seseorang tidak percaya pada kemampuan diri untuk mengendalikan situasi dan tidak dapat bereaksi untuk mencapai tujuan, mereka berisiko mengalami *quarter life crisis* yang mencakup perasaan takut, cemas, tertekan, khawatir, dan frustrasi. Sebaliknya, orang yang percaya pada kemampuan dirinya untuk mengelola situasi dan mencapai tujuan cenderung tidak akan mengalami *quarter life crisis*.

Hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada tanggal 29 September 2025 kepada 10 mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan semester VII, didapatkan hasil 4 mahasiswa program studi farmasi mengungkapkan setelah lulus kuliah akan melanjutkan profesi apoteker, 2 mahasiswa keperawatan mengungkapkan akan melanjutkan profesi ners, 2 mahasiswa dari program studi keperawatan mengungkapkan kekhawatiran merasa cemas serta merasa kurang percaya diri dalam menentukan karir. Selain itu, 1 mahasiswa dari program studi teknik industri mengalami gejala *overthinking* dan sulit tidur karena ada rasa takut jika keputusan yang diambil tidak sesuai ekspektasi, 1 mahasiswa dari program studi teknik informatika mengungkapkan sering mengalami tertekan dan

tidak tenang, seperti sedang sulit menyelesaikan skripsi dan merasa takut akan kegagalan. Fenomena ini dinamakan sebagai *quarter life crisis*.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik dan akan meneliti tentang Hubungan *Self efficacy* Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan semester VII di Universitas Sahid Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan semester VII Universitas Sahid Surakarta.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *Self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan semester VII Universitas Sahid Surakarta.

2. Mendeskripsikan tingkat *Quarter life crisis* yang dialami mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan semester VII di Universitas Sahid Surakarta.
3. Menganalisis hubungan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan semester VII di Universitas Sahid Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan adalah dapat memperluas ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan perkembangan yang berkaitan dengan *Self efficacy* dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memahami fenomena serta penanganan yang tepat dalam menghadapi fase *Quarter life crisis*.

- b. Bagi Institusi

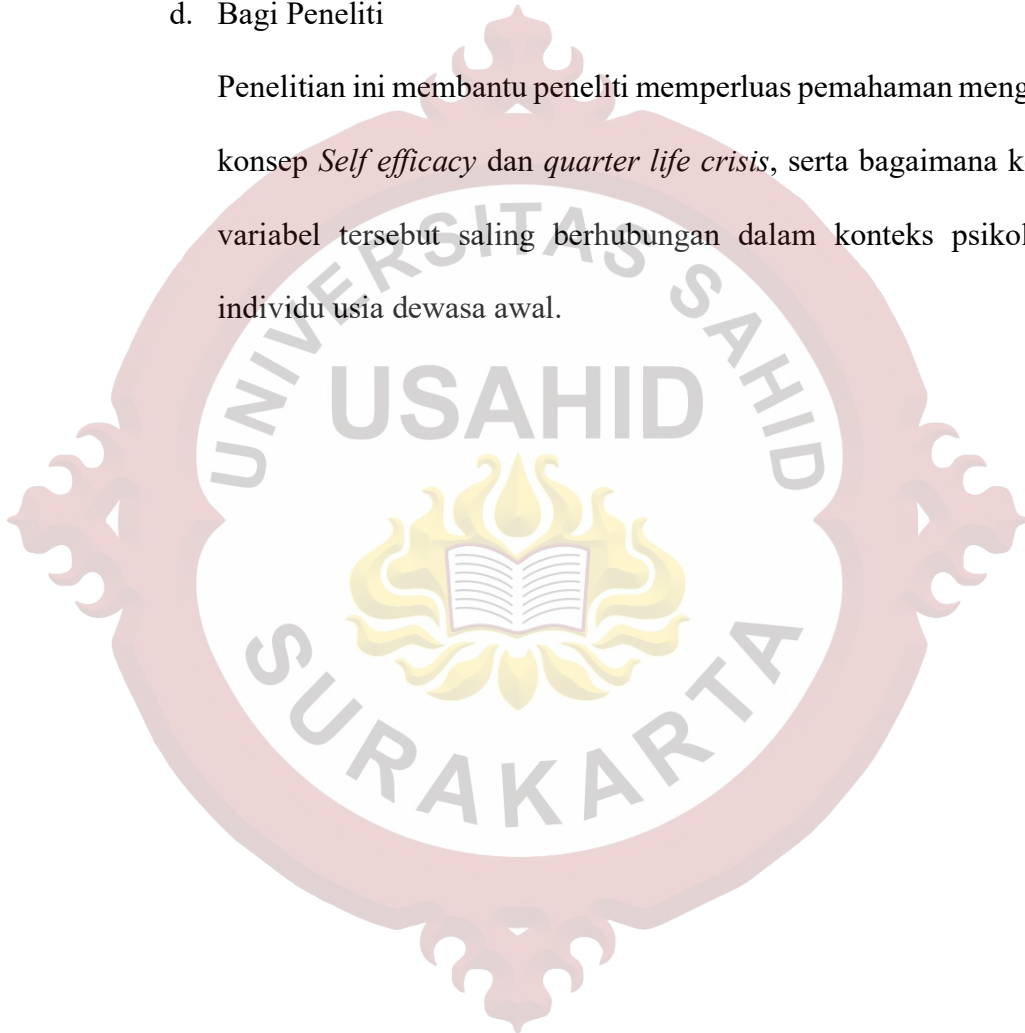
Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi institusi dalam memberikan bimbingan, konseling, maupun program pengembangan diri bagi mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut, misalnya dengan menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, coping stress, atau motivasi berprestasi.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini membantu peneliti memperluas pemahaman mengenai konsep *Self efficacy* dan *quarter life crisis*, serta bagaimana kedua variabel tersebut saling berhubungan dalam konteks psikologis individu usia dewasa awal.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama peneliti, tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan dan perbedaan
Firdasannah, A., & Suhana. (2025).	Efektifitas <i>Group Therapy</i> untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Mengalami <i>Quarter life crisis</i>	Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen kuasi menggunakan <i>single-case design</i> , variabel kecemasan diukur menggunakan kuesioner <i>state anxiety inventory</i> (S-A1), menggunakan pendekatan <i>mixed method</i> dengan model sekuensial eksploratori.	Hasil penelitian memperlihatkan bahwa intervensi <i>group therapy</i> secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengalami QLC. Berdasarkan hasil analisis visual A-B-A, semua partisipan mengalami penurunan skor <i>State Anxiety Inventory</i> (SAI) dari fase Baseline (A1-pre-test) ke fase intervensi (A2 – post-test).	Persamaan : Sama-sama meneliti tentang <i>Quarter life crisis</i> pada mahasiswa sebagai variabel yang dikaji. Perbedaan : Variabel independent, desain penelitian, metode penelitian, teknik sampling menggunakan <i>stratified random sampling</i> dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner, pengumpulan data menggunakan Skala Likert.
Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023).	Resiliensi dan <i>Quarter life crisis</i> Pada mahasiswa Tingkat Akhir	Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara resiliensi sebagai variabel bebas (X) dengan <i>quarter-life crisis</i> sebagai variabel terikat (Y) khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.	Hasil membuktikan bahwa Pearson correlation sebesar 0,346 dan sig. 0,000 ($p < 0,01$) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara resiliensi dengan <i>quarter-life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah <i>quarter life-crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir, dan sebaliknya.	Persamaan : Meneliti hubungan <i>Quarter life crisis</i> pada mahasiswa Tingkat Akhir Perbedaan : Variabel independen, Desain penelitian, metode penelitian, teknik sampling menggunakan <i>stratified random sampling</i> dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner <i>career decision making self-efficacy</i> (CDMSE)
Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024).	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan intensitas penggunaan	Persamaan : Meneliti tentang <i>Quarter life crisis</i> Perbedaan :

	pada <i>Quarter life crisis</i> pada Dewasa Awal	dengan subjek penelitian dewasa awal di Banjarmasin Utara (n=344). Data dikumpulkan melalui skala <i>Quarter life crisis</i> dan skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.	media sosial terhadap <i>quarter life crisis</i> ($p < 0,05$), dengan R square sebesar 4,1%. Terdapat pula hubungan positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan peningkatan <i>quarter life crisis</i> ($r = 0,203$). Sebanyak 70% subjek berada pada kategori <i>quarter life crisis</i> sedang, 17% tinggi, dan 14% rendah	variabel independent yang diteliti berbeda, desain penelitian, metode penelitian, teknik sampling menggunakan <i>stratified random sampling</i> dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner <i>career decision making self-efficacy</i> (CDMSE)
Wahid, A. N. (2022).	Hubungan Antara <i>Career Decision Making Self efficacy</i> dengan <i>Quarter life crisis</i> pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif, subjek penelitian Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 141 orang mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan Skala Likert.	Hasil analisis tersebut bermakna bahwa semakin tinggi <i>career decision making self-efficacy</i> maka akan semakin rendah <i>quarter life crisis</i> . Sebaliknya, semakin rendah <i>career decision making self-efficacy</i> maka akan semakin tinggi <i>quarter life crisis</i> .	Persamaan : Meneliti tentang hubungan antara <i>Self efficacy</i> dengan <i>Quarter life crisis</i> , pengumpulan data menggunakan Skala Likert, instrumen penelitian kuesioner <i>career decision making self-efficacy</i> (CDMSE) Perbedaan : Desain penelitian, teknik sampling menggunakan <i>stratified random sampling</i>